



МАТЕРИАЛИ

ЗА XI МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

«НАСТОЯЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ И РАЗВИТИЕ - 2015»

17 - 25 януари, 2015

Том 12
Психология и социология
Музика и живот
Физическа култура и спорт

София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2015



МАТЕРИАЛИ
ЗА XI МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

«НАСТОЯЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ
И РАЗВИТИЕ - 2015»

17 - 25 януари, 2015

Том 12
Психология и социология
Музика и живот
Физическа култура и спорт

София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2015

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България, гр.София,
район «Триадица», бул. «Витоша» №4, ет.5

Материали за 11-а международна научна практична конференция, «Настоящи изследвания и развитие», - 2015.
Том 12. Психология и социология. Музика и живот.
Физическа култура и спорт. София. «Бял ГРАД-БГ» ООД -
88 стр.

Редактор: Милко Тодоров Петков

Мениджър: Надя Атанасова Александрова

Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

Материали за 11-а международна научна практична конференция,
«Настоящи изследвания и развитие», 17 - 25 януари, 2015
на Психология и социология. Музика и живот.
Физическа култура и спорт.

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2015

© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2015

МУЗИКА И ЖИВОТ

МУЗИКА: ПРОУЧВАНЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

- Берикболов Д.А. Инструментальная музыка казахского народа как важнейший фактор нравственного воспитания подрастающего поколения 51
- Лимаренко Е.Д. Проблемы преподавания сольфеджио в ДМШ 54

ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ

ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ:
ПРОБЛЕМИ, ПРОУЧВАНЯ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Сыроватко З.В. Правила игры в волейбол, применяемые на занятиях по волейболу в НТУУ «КПИ» 58
- Джекенов П.С., Турсумбаев А.С. Методические особенности развития силы при помощи баскетбола 62
- Ефременко В.Н. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям 66
- Байырбеков А.Д. Физикалык жүктемелердің студенттің оймен жұмыс істеу қабілетіне әсері 69
- Конкаров Б.Л. Организация, содержание и методы по формированию ценностного отношения учащихся к здоровью в процессе физического воспитания 72
- Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. Региональные проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта 76

РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА
Е В СЪВРЕМЕННИ ЧЛЕНОВЕ

- Яременко О.Н. Требования к функциям центрального игрока в современном баскетболе 79

ПРОУЧЕТЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА СПОСОБНОСТ
ЗА РАБОТЕНЕ ЗА СПОРТИСТИТЕ

- Ефременко В.Н. Ловкость – как один из видов двигательных способностей баскетболистов 83

СЪДЪРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

ЗАДАЧИ ЗА ПСИХОЛОГИЯТА НА РАЗВИТИЕ ОТ ЛИЧНОСТ СА В СЪВРЕМЕННИ ИЗИСКВАНИЯ

Елizarова О.Е. Особливості поведінки гіперактивних дітей та необхідність дослідження емоційної сфери.....	3
Елizarова О.Е. Проблеми гіперактивності дітей у сучасному суспільстві	4
Парамонова О.Е. Питання та особливості стратегії сімейного виховання	6
Парамонова О.Е. Особливості страхів у гіперактивних дітей	9

КОМАНДВАЙТЕ ПСИХОЛОГИЯТА

Жұбаиназарова Н.С., Лиясова А.А., Баймолдина Л.О., Адилова Э.Т. Тұлғаның іс-әрекетін белсендіруді ұйымдастырудағы қарым-қатынастың психологиялық маңызы	14
Галлямова Ч.А. Потребности и сознание	19

ПЕДАГОГИЧЕСКА ПСИХОЛОГИЯ

Стовбун О.А. Педагогическая коммуникация как фактор формирования профессиональной идентичности преподавателя высшей школы.....	23
Үсенова С.М., Таубаева Ж.Ж. Оқушылардың құндылық бағдарын қалыптастырудың жетекші қағидалары.....	25
Темрук О.В. Особливості розвитку особистісної свободи майбутнього вчителя	27

ПСИХОЛОГИЯ НА РАБОТА

Сатыбалдина Н.К. Гендерные особенности стрессоустойчивости	31
--	----

СОЦИАЛЕН ПСИХОЛОГИЯ

Посохова Я.С., Єгорова Е.М. Типологічні особливості особистості релігійної молоді та провідні риси характеру	35
Уварина Е.Ю. Особенности гражданской идентичности подростков и юношей с высоким уровнем социальной активности	39
Кравцова В.В., Прокопович О.В. Проблема социализации личности ребенка воспитывающегося в учреждении закрытого типа	48

ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

ЗАДАЧИ ЗА ПСИХОЛОГИЯТА НА РАЗВИТИЕ ОТ ЛИЧНОСТ СА В СЪВРЕМЕНИ ИЗИСКВАНИЯ

Елізарова О.Е. , магістрант

Харківський національний університет внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ ТА НЕОБХІДНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

Психологічне здоров'я дитини є значним та важливим фактором для суспільства в цілому. Однак, у відповідності з сучасними статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) кожна десята дитина схильна до ризику виникнення відхилень від розвитку, в даний час спостерігається зростання кількості дітей с синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ).

Вітчизняні та зарубіжні дослідники вважають, що дане захворювання зустрічається в межах від 5 % до 27% дітей [1]. Про необхідність вивчення особистості дітей з синдромом дефіциту уваги і гіперактивності говорять представники медицини, педагогіки та психології.

Про гіперактивність можна говорити в тих випадках, коли дитина характеризується надмірною, нічим не мотивованою руховою активністю, очевидно надмірною в порівнянні з дітьми того ж віку та рівня розвитку. Ще однією характерною рисою гіперактивності є занепокоєння, що виникає в результаті обмеження активності.

Емоції відіграють важливу роль у житті дітей: допомагають розуміти реальність і реагувати на неї. Виявляючись в поведінці, вони інформують про те, що дитині подобається або засмучує її. Особливо це актуально в дитинстві, коли вербальне спілкування ще не доступне.

Емоції і почуття дитини являють собою відображення реальної дійсності у формі переживань. Різні форми переживання почуттів утворюють у сукупності емоційну сферу дитини. Виділяють такі види почуттів, як моральні, інтелектуальні та естетичні. По мірі того, як дитина росте, її експансивний світ стає багатшим і різноманітнішим. Від базових (страху, радості і ін.) вона переходить до більш складної гами почуттів: радіє та сердиться, захоплюється та дивується, ревнує та сумує. Змінюється і зовнішній прояв емоцій.

У дошкільному віці у дітей складаються перші моральні судження та оцінки, первісне розуміння суспільного змісту норми, формуються не тільки моральні якості, але і почуття. Формується альтруїстична поведінка.

КОМАНДВАЙТЕ ПСИХОЛОГИЯТА

Жұбаназарова Н.С.

*психология ғылымдарының
кандидаты доцент,*

аға оқытушылар: Лиясова А.А.,

Баймолдина Л.О., Адилова Э.Т.

әл -Фараби атындағы ҚазҰУ

Жалпы және этникалық психология кафедрасы

ТҰЛҒАНЫҢ ІС-ӘРЕКЕТІН БЕЛСЕНДІРУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУДАҒЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МАҢЫЗЫ

Егеменді ел болып, өркениетке бет бұрған қазақстанның жастары ертеңгі мемлекет тірегі. Сол тірек нық та, берік болуы үшін бәсекеге қабілетті тұлға қалыптастыру, кәсіби білікті мамандар дайындау қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Тұлғаның танымдық іс-әрекетін қарым-қатынас арқылы дамытудың көкейтестілігі бүгінгі таңда әсіресе кәсіби маман қалыптастыруда өте маңызды.

Сонымен қатар, Қазақстанның тәуелсіздігі егеменді мемлекет ретінде мәнді дәрежеде болашақ маман иелерінің коммуникативті қабілеттілік деңгейлерімен, кәсіби білікті даму сапасымен қамтамасыз етуді алғашқы орынға қояды. Қазақстанның болашағы мен оның дамуын жалғастыратын маманды даярлау туралы мәселелерді алға қояды. Демек, іргелі білімді жан-жақты меңгерген, бастамашыл, еңбек нарығы мен әрқилы технологиялардың ауысып тұратын талаптарына бейімделген және тек өзінің ісін жақсы білетін ғана емес, сонымен бірге қажетті жағдайда күрделі мәселелерді өзі шеше алатын маман даярлау бүгінгі таңда өзекті мәселелердің бірі. Әрине мұндай мәселені шешу тұлғаны ең алдымен қарым-қатынас құралымен қамтамасыз ету болып табылады.

Бүгінде қарым-қатынас барлық адамзат қауымы үшін негізгі әрі басты байланыс құралы екендігі сөзсіз. Ал қарым-қатынас білімін меңгеру тікелей танымдық іс-әрекеттің дамуын қамтамсыз етеді.

Қарым-қатынас бірлескен іс-әрекет, өзара әрекеттесуші субъектілердің белсенді ұйымдасқан жүйесі ретінде қарастырылып, жан-жақты сипатталған. Бірлескен іс-әрекеттегі қарым-қатынас ерекшеліктерінің көрсеткіштері жасалған. Тұлға үшін ерекше қарым-қатынас туралы білімдер, соның ішінде танымдық іс-әрекетінің дамуында ерекше орын алады және осы жағдайлар психологиялық мәселелердің шешімін табумен анықталады [1].

цветов на первых трех позициях говорит о наличии стресса, тем более сильного, чем ближе к началу ряда располагается вспомогательный цвет.

За нахождение основного цвета на 8 позиции начисляется 3 балла, на 7 позиции – 2 балла, на 6 позиции – 1 балл; соответственно, за нахождение вспомогательного цвета на 1 позиции начисляется 3 балла, на 2 позиции – 2 балла, и на 3 позиции – 1 балл. Чем выше сумма баллов, тем опаснее стрессовая ситуация и, соответственно, выше риск заболевания.

Основной источник сохранения здоровья – сам человек. Быть здоровым – значит целенаправленно работать над собой. Здоровье – это, прежде всего, титанический труд по самопреобразованию, саморазвитию, самосовершенствованию. Может быть поэтому многие, понимая важность заботы о сохранении здоровья, мало что предпринимают для этого, тем более, что многие, внешне привлекательные поступки, со временем превращающиеся в привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ), от которых потом трудно отказаться, вредны для здоровья.

С другой стороны, замечено, что люди, восстановившие свое здоровье путем невероятного волевого напряжения всех жизненных сил: физических, психических, моральных – затем на всю жизнь остаются ярыми приверженцами и пропагандистами здорового образа и стиля жизни (Н. Амосов, В. Дикуль, Ю. Власов и многие, многие другие). И, наоборот, те, кто восстановил свое пошатнувшееся здоровье с помощью медицинских средств, не приложив для этого собственных значительных усилий, как правило, и после выздоровления продолжают придерживаться прежнего стиля жизни, а если и отказываются от него, то ненадолго.

Следовательно, для того, чтобы сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью, необходимо их самих сделать творцами, созидателями, преобразователями, исследователями собственного здоровья. А для этого их необходимо вовлечь в ценностно-ориентированную деятельность по сохранению, укреплению и совершенствованию своего здоровья.

Литература

1. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. -Екатеринбург, 1998.
2. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: личностный аспект // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998, №2.
3. Данилова В.Л. Как стать собой: психотехника индивидуальности. - М., 1994.

6. Найти пути решения проблемы избавления от простудных заболеваний.

Учащиеся составляют и реализовывают на практике (с помощью преподавателя) индивидуальную программу коррекции, становления и совершенствования своего психофизического состояния, в которой намечались ориентиры, к которым необходимо стремиться для достижения своей цели – психофизического здоровья личности.

Программа достижения психофизического здоровья личности содержит следующие разделы:

1. Показатели психофизического здоровья личности (по оценке функциональных систем организма), к которым нужно стремиться путем достижения этой цели.

2. Программа физического развития.

3. Содержание, средства и методы двигательной подготовки.

4. Методика закаливания.

5. Совершенствование приемов психорегуляции своего состояния.

6. Программа избавления от вредных привычек.

Реализация собственной программы позволит учащимся ощутить себя творцами своего здоровья, тем самым, способствуя выработке ценностного отношения к основному продукту программы – психофизическому здоровью.

Такое поэтапное включение учащихся во все более и более сложные виды познавательной и практической физкультурно-оздоровительной и практической деятельности способствует эффективному формированию чувств, воли, разума и поведения, необходимых для добровольной и осознанной реализации каждой личностью здорового стиля жизни.

Для выяснения степени сформированности волевой сферы учащихся им можно предложить анкету с 18 произвольно расположенными волевыми качествами. Респондентам предлагается расставить волевые качества в порядке, их значимости в процессе формирования здорового образа и стиля жизни.

Для определения психического состояния здоровья применяется 8-цветовой тест Люшера. Тест Люшера очень распространен в Европе, так как дает максимум информации об испытуемом в минимально короткий срок. С помощью теста Люшера определяется наличие стрессов у подростков и их количество. Практика применения теста Люшера показала, что психологические стрессы выявляются в тесте Люшера задолго до того, как их физиологические последствия обнаруживают себя. Таким образом, тест служит как бы сигнальной системой, предупреждающей о стрессовых заболеваниях на ранних стадиях.

Тест состоит из 8 цветов: 4 основных и 4 вспомогательных. В случае нормального протокола теста основные цвета должны находиться в начале ряда, в крайнем случае – в пределах пяти мест. Если они расположены дальше, это служит указанием на наличие стресса, который тем серьезней, чем ближе к концу ряда помещен основной цвет. Аналогично вспомогательные цвета должны занимать последние 4 места, в крайнем случае – пять. Присутствие вспомогательных

Қарым-қатынас – адамдардың бір-бірімен әсерлесу және бір-біріне әсер ету процестерінің жиынтығы болып табылады. Ол тек адамдардың бір-бірімен ақпарат алмасу ғана емес, сонымен қатар олардың арасындағы эмоциялық байланыстың болуына ықпал етеді.

Жеке тұлғаның қалыптасуы мен дамуындағы қарым-қатынас ролін сипаттай отырып, В. М. Бехтерев былай деп жазды: «Түрлі тұлғалар өздерін қоршаған ортамен қатынас жасағанда түрліше жағдайға тап болады. Адам басқалармен неғұрлым бай және түрліше қарым-қатынас жасаса, соғұрлым тұлғаның дамуы сәтті жүзеге асады».

В.Н.Мясищевтің 1970 жылы Бүкіл Одақтық Симпозиумда жасаған баяндамасында қарым-қатынас жайлы былай дейді: «Адамдардың бір-бірімен қатынас жасауы олардың өзара араласуларымен сипатталады. Яғни қарым-қатынас жасау арқылы адамның түрлі белсенділіктері, жағымды және жағымсыз мінез-құлықтары көрінеді. Адамдардың бір-бірімен қарым-қатынас жасауындағы себептерді анықтай отырып, әрбір адамның тек тұлғалық қасиеттеріне ғана емес, сонымен қатар сөйлесу кезіндегі әрекеттерге де мән берді. Оның бұл жайлы жазғаны: өзара еркін қатынас арқылы шынайы қарым-қатынас пайда болады, ал еркіндік жоқ жерде, бір адамның келесі бір адамға тәуелді болуы кезінде керісінше жасырын қарым-қатынас пайда болады.

А.А. Леонтьевтің пікірінше «Қарым-қатынасты интериндивидуалды емес, әлеуметтік феномен ретінде түсіну керек; оның субъекті ретінде индивидуі емес, әлеуметтік топ немесе тұтас қоғамды алу керек»- деп қарастырады [2].

Қарым-қатынасты зерттеу барысында әр ғылым бұл процесті әр жақтан қарастырады. Қарым-қатынас ұжымдық еңбекте ғана маңызды орын алмайды. Адамның тұлға болып қалыптасу процесінің өзі, оның қоғамдық адамға айналуы қарым-қатынасыз мүмкін емес. Дамыған тұлғаға қарым-қатынас қажеттілікке айналады.

Адамның ерікті белсенділігінің барлық түрлерін субъект-объектілік және субъект-субъектілік деп бөлу қабылданған, алғашқысы – іс-әрекет категориясына, ал екіншісі қарым-қатынас категорияларына жатқызылады.

Іс әрекетті субъект-объектілі өзара әрекет ретінде қарастыру субъектінің мақсатқа бағытталған белсенділігі мен объектінің «әрекетсіздік» реактивтілігін қарама қарсы қоюға негізделеді және бұл адамның жалпылама түсінігінде іс әрекет субъектісі ретінде бейнеленеді. Бұл өз қажеттіліктерін ескере отырып, өз мүмкіндіктерін пайдаланып және түрлі қосымша құралдарды жасап, адам объектіні қалай да өзгертеді, оған әсер етеді, жаңа байланыстарға және қатынастарға енгізеді, яғни оны ассимиляциялайды.

Ал осындай өзара әрекеттесулерде кездесетін ақпарат алмасуды айтатын болсақ, онда ол қарым-қатынас емес коммуникация болып табылады, яғни ақпарат көзі мен ақпаратты қабылдаушы арасындағы ақпараттық байланыс, бірақ оны механизмдер емес адамдар жүзеге асырады.

Қарым-қатынас барысында адамдар өзінің және басқалардың алдында өзіндік психологиялық ерекшеліктерді ашады, көрсетеді және түсінеді. Адамның

психологиялық қасиеттері қарым-қатынас нәтижесінде пайда болады, дамиды, өзгереді. Басқалармен арақатынас жасай отырып, адам қоғамдық ережелерді, нұсқаларды, білім мен іс-әрекет тәсілдерін, жалпы әлеуметтік тәжірибені өз бойына сіңіреді. Қарым-қатынас нәтижесінде адам жеке тұлға болып қалыптасады.

В.А. Кольцованың мәліметтері бойынша, қарым-қатынас күшті, орташа және әлсіз қатысушыларға түрліше әсер етеді. Олардың көбі бірлескен әрекеттің арқасында күштілер деңгейіне көтеріледі [3].

Қарым-қатынасты өзара әсер ету факторлары ретінде де қарастыруға болады. Бұл жағдайда қарым-қатынас тұлғаның өмір сүруінің факторы ретінде қарастырылуы керек және керісінше де, тұлға қарым-қатынастың факторы да бола алады. Тұлғалық фактор ретіндегі қарым-қатынаста функциялар әр түрлі болып келеді. Ең бастысы, қарым-қатынас тұлғаның терең қажеттілігі, дәлірек айтқанда, оны қанағаттандырудың шарты және құралы болып табылады. Қарым-қатынассыз адамның өзін-өзі жүзеге асыру, өзін-өзі білдіру мен өзін-өзі бекіту сияқты ұмтылыстарымен байланысты болатын жеке қажеттіліктерді қанағаттандыру мүмкін емес.

Қарым-қатынас – адамзат қатынасының күрделі түрі. Кез-келген тұлғааралық қарым-қатынас адамдар арасындағы жай байланыс емес, одан да терең функцияны білдіреді. Әрине, басқалармен қарым-қатынас деңгейі түрлі тұлғалар үшін әр түрлі. Бұл индивидтің интро- немесе экстриверттілік деңгейіне байланысты болып келеді. Осымен де тұлғаның психологиялық генетикасының деңгейі анықталады [4]. Сонымен қатар, бұл тұлғалық ерекшелік оның басқа адамдармен байланыс орнатудағы қиындық та бола алады. Бірақ бұл жағдайда қарым-қатынас тұлғаның өмірлік факторы ретіндегі өз рөлін жоғалтпайды.

Қарым-қатынас мәселесі психологияның өзекгі мәселелерінің бірі болып табылады, өйткені тұлға қалыптасуының негізгі факторы және адамның бастаушы әрекетінің түрі ретінде қарым-қатынас бала дамуының ең негізгі шарты ретінде қарастырылады. Қарым-қатынас субъектілерінің өзіндік функционалды жүктемелері бар. Мысалы, А.А. Брудный бойынша қарым-қатынасты үш мынадай бастапқы функцияларға бөледі: белсендіруші-әрекетке итермелеуші; интердиктивті – тиым салушы, тежеуші; дестабилизациялаушы – қорқыту, намысқа тиер сөздер және т.б, және қарым-қатынастың төрт негізгі функциялары: инструменталды – іс-әрекетті қарым-қатынас арқылы координациялау; синдикативті – қауым, топ қалыптастыру; өзін көрсету; тасымалдаушы функциялары көрсетілген. Соңғы функция педагогикалық қарым-қатынас үшін ерекше қызықты, өйткені «бұл функция оқыту негізінде жатыр: тұлғаны оқыту қарым-қатынас арқылы жүзеге асады...»

Педагогикалық қарым-қатынас мәселесіне арналған жұмыстарда педагогикалық қарым-қатынас категориялары бөлініп алынған және ұйымдастырылған, сонымен қатар оның құрылымы мен тиімділігінің сыни бағасы сипатталған (А.А.Леонтьев, А.А.Бодалев, В.А.Кан-Калик, Г.А.Ковалев, С.В.Кондратьев).

В процессе получения знаний, умений и навыков перед учащимися ставятся задачи развивающего характера, вдумчивого, осмысленного подхода к процессу обучения. Подобные задания, требующие теоретического и практического исследования, создавали заинтересованную творческую атмосферу на учебных занятиях, способствующую формированию потребности в освоении ценностей здоровья и ЗОЖ.

Примерные задания по формированию психофизического здоровья личности, требующие теоретического и практического исследования:

1. Определить частоту сердечных сокращений при заданной нагрузке.
2. Определить величину нагрузки при заданной частоте сердечных сокращений.
3. Определить зависимость частоты сердечных сокращений от величины нагрузки и отобразить ее на графике.
4. Провести тестирование определенных двигательных способностей с последующей их интерпретацией и оценением.
5. Проведение психологического тестирования личностных особенностей с последующей интерпретацией и оценением.

Примерные задачи по формированию психофизического здоровья личности:

1. С помощью каких средств можно добиться снижения веса тела?
2. С помощью каких методов и приемов можно добиться нормализации сна?
3. Каким образом следует питаться, чтобы избежать накопления холестерина в кровеносных сосудах?
4. Какие упражнения необходимы для предотвращения развития плоскостопия?
5. С помощью каких средств можно добиться формирования правильной осанки?
6. С помощью каких средств и методов можно добиться избавления от простудных заболеваний?

Можно предложить решение проблем в процессе формирования психофизического здоровья личности, что, естественно, предполагает более высокий уровень познавательной деятельности, требующей реализации всех творческих, интеллектуальных, волевых и эмоциональных сил личности.

Примерные проблемы, возникающие в процессе формирования здоровья и ЗОЖ, предлагаемые для решения учащимся:

1. Определить и обосновать средства и методы решения проблемы нормализации веса тела.
2. Определить и обосновать приемы и методы решения проблемы нормализации сна.
3. Разработать примерный рацион питания, способствующий решению проблемы накопления холестерина в крови.
4. Составить и обосновать систему упражнений для решения проблемы предотвращения плоскостопия.
5. Разработать и обосновать методику применения специальных средств для решения проблемы формирования правильной осанки.

қарқынды физикалық жүктеменің сабағын оқу аптасының басында жоспарлауға кенес береді, өйткені олар дағдылану кезеңінде қысқартуға жәрдемдеседі және оқу аптасының соңында біркелкі оң әсер көрсетеді, ал басқа кезеңдерде – студенттердің кәсіби жұмыс істеу қабілетінің төмендеуіне алып келеді. Н.И.Гордеев, И.М.Петин жоғарғы қарқындылықтағы физикалық жүктеме студенттердің оймен жұмыс істеу қабілетін 45% дейін төмендетеді және оны қалпына келтіру тек келесі оқу жылының соңында ғана іске асады деп топшылайды. Осылайша студенттің оқу күнін қарастыра отырып мамандар студенттің оқу күнінің соңында көлемі мен қарқындылығы жағынан көп физикалық жүктемелерді қолдануға ұсынады.Өндірісті өзіндік дайындалудан кейін студенттер 4-5 сағаттан кейін ертерек кіріссе болады, сондықтан олардың өзіндік оқуы қарбалас күндері пайдаланылмағаны тиімді. Осындай физикалық жүктемелерді жоспарлау оқу кестесінде екі күнге бөліп қойған дұрыс. Одан ары, К.З Волков қарбалас ой жұмыстары кезінде (мысалы, сессия кезінде) шектен тыс және қалжырататын физикалық жүктемелерден аулақ болған дұрыс деп ұсыныс айтады. Өйткені бұндай сәтте қанның көп құрамы қарқынды жұмыс істейтін бұлшықеттерді қамтамасыз ету үшін іске қосылады, сол сәтте уақытша мидың қан айналымы нашарлап, жүйке орталығының демалысына қажетті оң әсерін төмендетеді де, ойлау жұмысы кезінде шаршатады.

Конкаров Бари Латыпович

Сухоробовская средняя школа, Казахстан

ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

На основе теоретических исследований и практического опыта использования инновационных технологий были определены содержание, форма, средства и методы физического воспитания с оздоровительной направленностью, разработана методологическая концепция формирования ценностного отношения к здоровью.

Учащиеся на занятиях-тренингах получают необходимые знания о своем организме и условиях ЗОЖ, обучаются приемам контроля и самоконтроля за своим психическим, физическим и функциональным состоянием, осваивают инновационные оздоровительные технологии, способствующие формированию ЗОЖ, умению регулировать свое психологическое состояние в зависимости от внешних условий.

А.А. Леонтьев педагогикалық қарым-қатынастың тиімділігін келесідей анықтайды: бұл оқу әрекетінің шығармашылық сипатын және оқушының түрткісінің дамуына жақсы жағдай жасайтын оқу үрдісіндегі оқытушының оқушымен қарым-қатынасы, ол тұлғаның дұрыс қалыптасуы үшін оқытудың жеке бөліктерінде жағымды эмоциялық климатты қамтамасз етеді, психологиялық кедергілердің туындауына қарсы тұрады, балалар ұжымындағы әлеуметтік-психологиялық үрдістің басқарылуын қамтамасыз етеді және оқу үрдісінде оқытушының тұлғалық ерекшеліктерін жоғары дәрежеде қолдануға мүмкіндік береді.

Адамның ұжым ішіндегі өзіндік ерекшелік бейнесі «Мен» – бейнесі оның өзіндік мінез-құлқы мен іс-әрекетін, сол ұжым ішінде нендей қызмет атқарып, қандай орын алатынын көрсететін кез келген адамның даралық сипаты. Адамның даралық басына тән қасиеттер мен сипаттар, оның ерекшеліктері мен өмір кезеңінде түрлі топтар арасында қалыптасқан мінез-құлқының көріністері, сол мінез ерекшеліктерінің қандай топтар мен ұжым арасында өмір кешкені жайлы белгілі із қалдырып отыратын бейнелерінен құралатын мінез енді адамның түрлі ортаға бейімделін тіршілік етуі үшін оның тұтас түрдегі психологиялық өзіндік портреті жасалады. Мұндай өзіндік адам бейнесінің жасалуы үшін мынадай екі түрлі талап қойылады. Оның бірі – адам өзінің бойынан, мінез-құлқындағы ұнамсыз сипаттар мен жағымсыз қылықтардан арылуға күш жұмсап, кісілік қасиеттері мен азаматтық болмысын қалыптастыруға ұмтылады; екінші өз басындағы мінезінің олқылық жақтарын толықтырып, кісілік қасиетіне нұқсан келтіретін іс-әрекеттері мен қылықтарынан арылу үшін күреседі. Сөйтіп ол өзінің даралық бейнесін қалыптастыра отырып, «енді мен кім болуым керек, өзім қарым-қатынас жасап араласатын топ арасында қандай рол атқарамын» нендей істерді істеуге мүмкіншілігім бар? Деген сұрақтар қойып, алдына белгілі мақсатқа жетуді көздейді. Осындай мақсаттар мен жүзеге асыру жолында ол өзге адамдармен қарым-қатынасқа түседі.

Қатынас жасау адамның даралық мінез қасиеті. Ол мынадай сатылардан тұрады:

- 1) Өзгелермен қарым-қатынас орнатуға ниет білдіруі.
- 2) Қатынас жасайтын әріптестерінің кімдер екенін танып білуге ықылас білдіріп, олар жайында қажетті мәліметтер алуға ұмтылады. Әрбір әріптесі мен өзінің өзара қатынасының нендей ролдер атқаруы жайлы елестері пайда болады. Әріптестерінің кімдер екенін, танып білуге мән беріп, мен олардың арасында қандай орын аламын деп, өзгелердің пікірімен санасады. Өзін өзгелердің орнына қойып, ішкі жан-дүниесінің сырына барлау жасайды.
- 3) Қатынас жасаушы серіктері жайында өзара тілдесіп, ұғынысудың жолын іздестіреді: егер олар тіл табыса алатын белгілі іс-әрекет болса, атқаруға кіріседі. Іс-әрекет үстінде ұжым ішіндегі әріптестердің кімдер екенін аңғарып, оларды да, өзін де танып білетіндей деңгейге көтеріледі.
- 4) Қарым-қатынас жасап, тілдескен әріптестер нендей істерді атқара алады және олардың іс-әрекеті мен мінез-құлқында, қабілетінде нендей жағымды ісі бар,

ұнамды қасиеттері мен олқылықтары кездеседі деген жәйттерді анықтап, кімнің кім екенін білетін болады. Егер жалпы тіл табысып кете алмайтындай жәйттер байқалатын болса, онда қатынасқа түскен адамның өзгелермен әрі қарым-қатынас жасаудың пайдасыз екенін аңғарып, олардан өзін аулақ ұстауға тырысады.

Адамның күнделікті өмірінде маңындағылармен тілдесіп пікір алысуы ұжым ішінде болса да, нақты жағдайлар мен түрлі ситуацияларға тәуелді болып отыратындығы ақиқат жәйт. Мұндай жәй-жапсарлар әрбір адамның алдына қоятын мақсаты мен тіршілік тұтқиылдарына да тәуелді түрліше сипатта қалыптасады да, оның өзіндік ұстанымына, мүддесіне сәйкес болуын талап етеді.

Сонымен қарым-қатынас дегеніміз – ғылым әрі өнер. Бұл шығармашылық процесс. Қатынас жасау, өзгелермен тіл табысу – әрбір адамның өмір тәжірибесіне, біліміне, тапқырлығы мен ақыл-ойына байланысты жүзеге асып отыратын тіршілік мұқтажы. Тіл табысып өзгелермен қатынас орнату әрбір адамның өзіндік талғам-тілегін, ықылас-ынтасын, жалпы адамға деген адами көзқарасын жете түсінуді талап етеді. Қарым-қатынас нәтижесінде адамның кісілік қасиеті, өзгелерге деген қамқорлығы мен жанашырлық сезімі, гуманитарлық көзқарасы қалыптасады. Тіршілік ортасы мен өмір сүрудің сан алуан сырларын біліп, жеке басының қадір-қасиетін арттырады. Адам өзін өзгелердің орнына қойып байқап, оның ішкі дүниесінің сырын да барлап біледі.

Адамның өзгелермен тілдесіп қарым-қатынас жасай білуі жалпы адами қасиеттердің аса қажетті түрінің бірі. Күнделікті өмірде кездескен адаммен ашық-жарқын сөйлесіп пікір алысатын болсақ көңілің ашылып, жан дүниенің сергиді.

Қорыға келгенде, қарым-қатынас орнатуды мынадай екіге бөліп немесе ажыратып көрсетуге болады. Оның бірі – адамның ішкі дүниесіне қатысты қасиеттері ойлауы мен саналы әрекеті, ал, келесі бөлшегі адамның мінез-құлқы мен өзгелермен тіл табысып бірлесіп әрекет жасайтын қатынас сипаттарын білдіреді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Джакупов С.М. Психология познавательной деятельности.- Алма-Ата, Қазақ университеті.- 1992.- 195 с.
2. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М., 1979.
3. Кольцова В. А. Опыт экспериментального изучения познавательной деятельности в условиях общения.– В кн.: Методология и методы социальной психологии. М., Изд-во МГУ, 1977, с. 189–200
4. Данилин К.Е. Формирование внутригрупповых установок и рефлексивной структуры группы // Межличностное восприятие в группе. М., Изд-во МГУ, 1981.- 205 с

салмақты қарайтын болсақ: оймен жұмыс істеу қабілетін біркелкі биік дәрежеде ұстап тұр үшін ұзақ уақыт орташа қарқындылықтағы жаттығулар әсерлі болады. Жоғарыда аталған авторлардың айтуынша көп көлемдегі және қарқынды физикалық жүктемелер жалпы білім беретін жоғарғы оқу орындарының студенттерінің ойлау қабілетін төмендетеді. Көп жағдайда зерттеушілер қарқынды физикалық жүктемелерден кейін ойлау қызметінің нашарлайтынын айтып өтеді. Бұл өткерілетін ширатылудың қарқындылығы мен ұзақтығына байланысты. Осылайша, Е.С.Гецольд футболшылардың жарыстағы жүктемелерінде оймен жұмыс істеу қабілеті төмен болатынын анықтады, ал Г.Д.Горбунов әдеттен тыс физикалық жүктемелер түрлі әсер беретінін айтып өтеді: жедел ойлау мен ақпараттық ізденісте қысқа да болса оң әсері бар, сонымен қатар реакция уақыты мен зейіннің шоғырлануы өзгеріссіз қалады. 1 сағат өткеннен кейін 2-4 сағат бойында байқалатын кері әсер байқалады. Эксперименталды зерттеулерде белгілеп көрсетілгендей таңғы уақыттағы (6-9 км жүгіру) үлкен физикалық жүктеменің әсерімен зейін мен естің функциясы барлық күн бойы төмендейді. М.Я.Виленский де осы көзқарасты ұстанып, жоғарғы физикалық жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу көрсеткіші 48 сағатқа дейін төмендеген. Көп еркін талпынысты талап ететін физикалық жүктемеден гөрі жаттығушылардың қызығушылығын арттыратын жоғарғы эмоционалды физикалық жаттығу оймен жұмыс істеу қабілетіне тиімді әсер етеді. И.А.Лебедевтің айтуынша санаулы операциялардың орындалуымен байланысты жұмыс алдындағы қарқынды физикалық жүктеме ақталмайды, өйткені оймен жұмыс істеу қабілетінің көрсеткіштері төмендеген кезде, оның артық пульстік реакциясын көрсететін физиологиялық белсенділігі көтеріледі. Г.Д.Горбунов, психикалық процестердің физикалық жүктемелерге әсерін зерттей келе қысқа уақытта жоғарғы қарқынды жүктемелердің жүзгіштердің оймен жұмыс істеу қабілетіне оң әсерін анықтады. Бұлай әсер етудер басқа да зерттеушілердің еңбектерінде кездеседі. Алайда оқылған функциялардың оң ілгеруіне қарамастан оқылған материалды көрсетуде пайда болатын қысқа жадының уақытша көңілсіздігі пайда болады. Күн бойындағы шаршау жаңа оқу материалын есте сақтауда қиындық туғызуы мүмкін. Көп күш жұмсалына жасалынған жұмыстың 3 сағатынан кейін ой қызметі төмендейді, ал бұл жұмыстың қажу әсері көп күш жұмсалынған жұмыстан гөрі қысқа уақыттағы жадыда сақталып және ақпаратты қайталауында жоғары көрінеді. Көлемді физикалық жүктемелердің студенттің оймен жұмыс істеу қабілетіне әсерін қарастыра отырып жасалынған эксперименталды жұмыстардың нәтижелеріне тоқталып өткен жөн. М.Я. Виленский жоғарғы қарқынды спорттық сабақтардың сыналушылардың интеллектуалды дамуына әсерін зерттей келіп, осындай жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу қабілеті 5-3 сағатқа дейін төмендейді және студенттердің өзіндік дайындықтарында кері әсер ететінін анықтаған. Сонымен бірге ол тек қана оймен жұмыс істеу қабілетін ғана төмендемей, студенттердің қозғалғыш белсенділігі 22-23% қысқаратынын білді. Сондықтан М.Я.Виленский, В.Л.Русанов көп

ұнамды қасиеттері мен олқылықтары кездеседі деген жәйттерді анықтап, кімнің кім екенін білетін болады. Егер жалпы тіл табысып кете алмайтындай жәйттер байқалатын болса, онда қатынасқа түскен адамның өзгелермен әрі қарым-қатынас жасаудың пайдасыз екенін аңғарып, олардан өзін аулақ ұстауға тырысады.

Адамның күнделікті өмірінде маңындағылармен тілдесіп пікір алысуы ұжым ішінде болса да, нақты жағдайлар мен түрлі ситуацияларға тәуелді болып отыратындығы ақиқат жәйт. Мұндай жәй-жапсарлар әрбір адамның алдына қоятын мақсаты мен тіршілік тұтқиылдарына да тәуелді түрліше сипатта қалыптасады да, оның өзіндік ұстанымына, мүддесіне сәйкес болуын талап етеді.

Сонымен қарым-қатынас дегеніміз – ғылым әрі өнер. Бұл шығармашылық процесс. Қатынас жасау, өзгелермен тіл табысу – әрбір адамның өмір тәжірибесіне, біліміне, тапқырлығы мен ақыл-ойына байланысты жүзеге асып отыратын тіршілік мұқтажы. Тіл табысып өзгелермен қатынас орнату әрбір адамның өзіндік талғам-тілегін, ықылас-ынтасын, жалпы адамға деген адами көзқарасын жете түсінуді талап етеді. Қарым-қатынас нәтижесінде адамның кісілік қасиеті, өзгелерге деген қамқорлығы мен жанашырлық сезімі, гуманитарлық көзқарасы қалыптасады. Тіршілік ортасы мен өмір сүрудің сан алуан сырларын біліп, жеке басының қадір-қасиетін арттырады. Адам өзін өзгелердің орнына қойып байқап, оның ішкі дүниесінің сырын да барлап біледі.

Адамның өзгелермен тілдесіп қарым-қатынас жасай білуі жалпы адами қасиеттердің аса қажетті түрінің бірі. Күнделікті өмірде кездескен адаммен ашық-жарқын сөйлесіп пікір алысатын болсақ көңілің ашылып, жан дүниең сергиді.

Қорыта келгенде, қарым-қатынас орнатуды мынадай екіге бөліп немесе ажыратып көрсетуге болады. Оның бірі – адамның ішкі дүниесіне қатысты қасиеттері ойлауы мен саналы әрекеті, ал, келесі бөлшегі адамның мінез-құлқы мен өзгелермен тіл табысып бірлесіп әрекет жасайтын қатынас сипаттарын білдіреді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Джакупов С.М. Психология познавательной деятельности.- Алма-Ата, Қазақ университеті.- 1992.- 195 с.
2. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М., 1979.
3. Кольцова В. А. Опыт экспериментального изучения познавательной деятельности в условиях общения.– В кн.: Методология и методы социальной психологии. М., Изд-во МГУ, 1977, с. 189–200
4. Данилин К.Е. Формирование внутригрупповых установок и рефлексивной структуры группы // Межличностное восприятие в группе. М., Изд-во МГУ, 1981.- 205 с

салмақты қарайтын болсақ: оймен жұмыс істеу қабілетін біркелкі биік дәрежеде ұстап тұр үшін ұзақ уақыт орташа қарқындылықтағы жаттығулар әсерлі болады. Жоғарыда аталған авторлардың айтуынша көп көлемдегі және қарқынды физикалық жүктемелер жалпы білім беретін жоғарғы оқу орындарының студенттерінің ойлау қабілетін төмендетеді. Көп жағдайда зерттеушілер қарқынды физикалық жүктемелерден кейін ойлау қызметінің нашарлайтынын айтып өтеді. Бұл өткерілетін ширатылудың қарқындылығы мен ұзақтығына байланысты. Осылайша, Е.С.Генцольд футболшылардың жарыстағы жүктемелерінде оймен жұмыс істеу қабілеті төмен болатынын анықтады, ал Г.Д.Горбунов әдеттен тыс физикалық жүктемелер түрлі әсер беретінін айтып өтеді: жедел ойлау мен ақпараттық ізденісте қысқа да болса оң әсері бар, сонымен қатар реакция уақыты мен зейіннің шоғырлануы өзгеріссіз қалады. 1 сағат өткеннен кейін 2-4 сағат бойында байқалатын кері әсер байқалады. Эксперименталды зерттеулерде белгілеп көрсетілгендей таңғы уақыттағы (6-9 км жүгіру) үлкен физикалық жүктеменің әсерімен зейін мен естің функциясы барлық күн бойы төмендейді. М.Я.Виленский де осы көзқарасты ұстанып, жоғарғы физикалық жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу көрсеткіші 48 сағатқа дейін төмендеген. Көп еркін талпынысты талап ететін физикалық жүктемеден гөрі жаттығушылардың қызығушылығын арттыратын жоғарғы эмоциональды физикалық жаттығу оймен жұмыс істеу қабілетіне тиімді әсер етеді. И.А.Лебедевтің айтуынша санаулы операциялардың орындалуымен байланысты жұмыс алдындағы қарқынды физикалық жүктеме ақталмайды, өйткені оймен жұмыс істеу қабілетінің көрсеткіштері төмендеген кезде, оның артық пульстік реакциясын көрсететін физиологиялық белсенділігі көтеріледі. Г.Д.Горбунов, психикалық процестердің физикалық жүктемелерге әсерін зерттей келе қысқа уақытта жоғарғы қарқынды жұктемелердің жүзгіштердің оймен жұмыс істеу қабілетіне оң әсерін анықтады. Бұлай әсер етудер басқа да зерттеушілердің еңбектерінде кездеседі. Алайда оқылған функциялардың оң ілгеруіне қарамастан оқылған материалды көрсетуде пайда бөлатын қысқа жадының уақытша көңілсіздігі пайда болады. Күн бойындағы шаршау жаңа оқу материалын есте сақтауда қиындық туғызуы мүмкін. Көп күш жұмсалына жасалынған жұмыстың 3 сағатынан кейін ой қызметі төмендейді, ал бұл жұмыстың қажу әсері көп күш жұмсалынған жұмыстан гөрі қысқа уақыттағы жадыда сақталып және ақпаратты қайталауында жоғары көрінеді. Көлемді физикалық жүктемелердің студенттің оймен жұмыс істеу қабілетіне әсерін қарастыра отырып жасалынған эксперименталды жұмыстардың нәтижелеріне тоқталып өткен жөн. М.Я. Виленский жоғарғы қарқынды спорттық сабақтардың сыналушылардың интеллектуалды дамуына әсерін зерттей келіп, осындай жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу қабілеті 5-3 сағатқа дейін төмендейді және студенттердің өзіндік дайындықтарында кері әсер ететінін анықтаған. Сонымен бірге ол тек қана оймен жұмыс істеу қабілетін ғана төмендемей, студенттердің қозғалғыш белсенділігі 22-23% қысқаратынын білді. Сондықтан М.Я.Виленский, В.Л.Русанов көп

ұнамды қасиеттері мен оққылықтары кездеседі деген жәйттерді анықтап, кімнің кім екенін білетін болады. Егер жалпы тіл табысып кете алмайтындай жәйттер байқалатын болса, онда қатынасқа түскен адамның өзгелермен әрі қарым-қатынас жасаудың пайдасыз екенін аңғарып, олардан өзін аулақ ұстауға тырысады.

Адамның күнделікті өмірінде маңындағылармен тілдесін пікір алысуы ұжым ішінде болса да, нақты жағдайлар мен түрлі ситуацияларға тәуелді болып отыратындығы ақиқат жәйт. Мұндай жәй-жапсарлар әрбір адамның алдына көятын максаты мен тіршілік тұтқиылдарына да тәуелді түрліше сипатта қалыптасады да, оның өзіндік ұстанымына, мүддесіне сәйкес болуын талап етеді.

Сонымен қарым-қатынас дегеніміз – ғылым әрі өнер. Бұл шығармашылық процесс. Қатынас жасау, өзгелермен тіл табысу – әрбір адамның өмір тәжірибесіне, біліміне, тапқырлығы мен ақыл-ойына байланысты жүзеге асып отыратын тіршілік мұқтаждығы. Тіл табысып өзгелермен қатынас орнату әрбір адамның өзіндік талғам-тілегін, ықылас-ынтасын, жалпы адамға деген адами көзқарасын жете түсінуді талап етеді. Қарым-қатынас нәтижесінде адамның кісілік қасиеті, өзгелерге деген қамқорлығы мен жанашырлық сезімі, гуманитарлық көзқарасы қалыптасады. Тіршілік ортасы мен өмір сүрудің сан алуан сырларын білін, жеке басының қадір-қасиетін арттырады. Адам өзін өзгелердің орнына қойып байқап, оның ішкі дүниесінің сырын да барлап біледі.

Адамның өзгелермен тілдесіп қарым-қатынас жасай білуі жалпы адами қасиеттердің аса қажетті түрінің бірі. Күнделікті өмірде кездескен адаммен ашық-жарқын сөйлесіп пікір алысатын болсақ көңілің ашылып, жан дүниең сергиді.

Қорыта келгенде, қарым-қатынас орнатуды мынадай екіге бөліп немесе ажыратып көрсетуге болады. Оның бірі – адамның ішкі дүниесіне қатысты қасиеттері ойлауы мен саналы әрекеті, ал, келесі бөлшегі адамның мінез-құлқы мен өзгелермен тіл табысып бірлесіп әрекет жасайтын қатынас сипаттарын білдіреді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Джакупов С.М. Психология познавательной деятельности.- Алма-Ата, Қазақ университеті.- 1992.- 195 с.
2. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М., 1979.
3. Кольцова В. А. Опыт экспериментального изучения познавательной деятельности в условиях общения.– В кн.: Методология и методы социальной психологии. М., Изд-во МГУ, 1977, с. 189–200
4. Данилин К.Е. Формирование внутригрупповых установок и рефлексивной структуры группы // Межличностное восприятие в группе. М., Изд-во МГУ, 1981.- 205 с

салмақты қарайтын болсақ: оймен жұмыс істеу қабілетін біркелкі биік дәрежеде ұстап тұр үшін ұзақ уақыт орташа қарқындылықтағы жаттығулар әсерлі болады. Жоғарыда аталған авторлардың айтуынша көп көлемдегі және қарқынды физикалық жүктемелер жалпы білім беретін жоғарғы оқу орындарының студенттерінің ойлау қабілетін төмендетеді. Көп жағдайда зерттеушілер қарқынды физикалық жүктемелерден кейін ойлау қызметінің нашарлайтынын айтып өтеді. Бұл өткерілетін ширатылудың қарқындылығы мен ұзақтығына байланысты. Осылайша, Е.С.Генцольд футболшылардың жарыстағы жүктемелерінде оймен жұмыс істеу қабілеті төмен болатынын анықтады, ал Г.Д.Горбунов әдеттен тыс физикалық жүктемелер түрлі әсер беретінін айтып өтеді: жедел ойлау мен ақпараттық ізденісте қысқа да болса оң әсері бар, сонымен қатар реакция уақыты мен зейіннің шоғырлануы өзгеріссіз қалады. 1 сағат өткеннен кейін 2-4 сағат бойында байқалатын кері әсер байқалады. Эксперименталды зерттеулерде белгілеп көрсетілгендей таңғы уақыттағы (6-9 км жүгіру) үлкен физикалық жүктеменің әсерімен зейін мен естің функциясы барлық күн бойы төмендейді. М.Я.Виленский де осы көзқарасты ұстанып, жоғарғы физикалық жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу көрсеткіші 48 сағатқа дейін төмендеген. Көп еркін талпынысты талап ететін физикалық жүктемеден гөрі жаттығушылардың қызығушылығын арттыратын жоғарғы эмоциональды физикалық жаттығу оймен жұмыс істеу қабілетіне тиімді әсер етеді. И.А.Лебедевтің айтуынша санаулы операциялардың орындалуымен байланысты жұмыс алдындағы қарқынды физикалық жүктеме ақталмайды, өйткені оймен жұмыс істеу қабілетінің көрсеткіштері төмендеген кезде, оның артық пульстік реакциясын көрсететін физиологиялық белсенділігі көтеріледі. Г.Д.Горбунов, психикалық процестердің физикалық жүктемелерге әсерін зерттей келе қысқа уақытта жоғарғы қарқынды жұктемелердің жүзгіштердің оймен жұмыс істеу қабілетіне оң әсерін анықтады. Бұлай әсер етудер басқа да зерттеушілердің еңбектерінде кездеседі. Алайда оқылған функциялардың оң ілгеруіне қарамастан оқылған материалды көрсетуде пайда болатын қысқа жадының уақытша көңілсіздігі пайда болады. Күн бойындағы шаршау жаңа оқу материалын есте сақтауда қиындық туғызуы мүмкін. Көп күш жұмсалына жасалынған жұмыстың 3 сағатынан кейін ой қызметі төмендейді, ал бұл жұмыстың қажу әсері көп күш жұмсалынған жұмыстан гөрі қысқа уақыттағы жадыда сақталып және ақпаратты қайталауында жоғары көрінеді. Көлемді физикалық жүктемелердің студенттің оймен жұмыс істеу қабілетіне әсерін қарастыра отырып жасалынған эксперименталды жұмыстардың нәтижелеріне тоқталып өткен жөн. М.Я. Виленский жоғарғы қарқынды спорттық сабақтардың сыналушылардың интеллектуалды дамуына әсерін зерттей келіп, осындай жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу қабілеті 5-3 сағатқа дейін төмендейді және студенттердің өзіндік дайындықтарында кері әсер ететінін анықтаған. Сонымен бірге ол тек қана оймен жұмыс істеу қабілетін ғана төмендемей, студенттердің қозғалғыш белсенділігі 22-23% қысқаратынын білді. Сондықтан М.Я.Виленский, В.Л.Русанов көп

ұнамды қасиеттері мен олқылықтары кездеседі деген жәйттерді анықтап, кімнің кім екенін білетін болады. Егер жалпы тіл табысып кете алмайтындай жәйттер байқалатын болса, онда қағынасқа түскен адамның өзгелермен әрі қарым-қатынас жасаудың пайдасыз екенін аңғарып, олардан өзін аулақ ұстауға тырысады.

Адамның күнделікті өмірінде маңындағылармен тілдесіп пікір алысуы ұжым ішінде болса да, нақты жағдайлар мен түрлі ситуацияларға тәуелді болып отыратындығы ақиқат жәйт. Мұндай жәй-жапсарлар әрбір адамның алдына көятын мақсаты мен тіршілік тұтқиылдарына да тәуелді түрліше сипатта қалыптасады да, оның өзіндік ұстанымына, мүддесіне сәйкес болуын талап етеді.

Сонымен қарым-қатынас дегеніміз – ғылым әрі өнер. Бұл шығармашылық процесс. Қатынас жасау, өзгелермен тіл табысу – әрбір адамның өмір тәжірибесіне, біліміне, тапқырлығы мен ақыл-ойына байланысты жүзеге асып отыратын тіршілік мұқтажыдығы. Тіл табысып өзгелермен қатынас орнату әрбір адамның өзіндік талғам-тілегін, ықылас-ынтасын, жалпы адамға деген адами көзқарасын жете түсінуді талап етеді. Қарым-қатынас нәтижесінде адамның кісілік қасиеті, өзгелерге деген қамқорлығы мен жанашырлық сезімі, гуманитарлық көзқарасы қалыптасады. Тіршілік ортасы мен өмір сүрудің сан алуан сырларын біліп, жеке басының қадір-қасиетін арттырады. Адам өзін өзгелердің орнына қойып байқап, оның ішкі дүниесінің сырын да барлап біледі.

Адамның өзгелермен тілдесіп қарым-қатынас жасай білуі жалпы адами қасиеттердің аса қажетті түрінің бірі. Күнделікті өмірде кездескен адаммен ашық-жарқын сөйлесін пікір алысатын болсақ көңілің ашылып, жан дүниең сергиді.

Қорыта келгенде, қарым-қатынас орнатуды мынадай екіге бөліп немесе ажыратып көрсетуге болады. Оның бірі – адамның ішкі дүниесіне қатысты қасиеттері ойлауы мен саналы әрекеті, ал, келесі бөлшегі адамның мінез-құлқы мен өзгелермен тіл табысып бірлесіп әрекет жасайтын қатынас сипаттарын білдіреді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Джакупов С.М. Психология познавательной деятельности.- Алма-Ата, Қазақ университеті.- 1992.- 195 с.
2. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М., 1979.
3. Кольцова В. А. Опыт экспериментального изучения познавательной деятельности в условиях общения.– В кн.: Методология и методы социальной психологии. М., Изд-во МГУ, 1977, с. 189–200
4. Данилин К.Е. Формирование внутригрупповых установок и рефлексивной структуры группы // Межличностное восприятие в группе. М., Изд-во МГУ, 1981.- 205 с

салмақты қарайтын болсақ: оймен жұмыс істеу қабілетін біркелкі биік дәрежеде ұстап тұр үшін ұзақ уақыт орташа қарқындылықтағы жаттығулар әсерлі болады. Жоғарыда аталған авторлардың айтуынша көп көлемдегі және қарқынды физикалық жүктемелер жалпы білім беретін жоғарғы оқу орындарының студенттерінің ойлау қабілетін төмендетеді. Көп жағдайда зерттеушілер қарқынды физикалық жүктемелерден кейін ойлау қызметінің нашарлайтынын айтып өтеді. Бұл өткерілетін ширатылудың қарқындылығы мен ұзақтығына байланысты. Осылайша, Е.С.Гецольд футболшылардың жарыстағы жүктемелерінде оймен жұмыс істеу қабілеті төмен болатынын анықтады, ал Г.Д.Горбунов әдеттен тыс физикалық жүктемелер түрлі әсер беретінін айтып өтеді: жедел ойлау мен ақпараттық ізденісте қысқа да болса оң әсері бар, сонымен қатар реакция уақыты мен зейіннің шоғырлануы өзгеріссіз қалады. 1 сағат өткеннен кейін 2-4 сағат бойында байқалатын кері әсер байқалады. Эксперименталды зерттеулерде белгілеп көрсетілгендей таңғы уақыттағы (6-9 км жүгіру) үлкен физикалық жүктеменің әсерімен зейін мен естің функциясы барлық күн бойы төмендейді. М.Я.Виленский де осы көзқарасты ұстанып, жоғарғы физикалық жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу көрсеткіші 48 сағатқа дейін төмендеген. Көп еркін талпынысты талап ететін физикалық жүктемеден гөрі жаттығушылардың қызығушылығын арттыратын жоғарғы эмоционалды физикалық жаттығу оймен жұмыс істеу қабілетіне тиімді әсер етеді. И.А.Лебедевтің айтуынша санаулы операциялардың орындалуымен байланысты жұмыс алдындағы қарқынды физикалық жүктеме ақталмайды, өйткені оймен жұмыс істеу қабілетінің көрсеткіштері төмендеген кезде, оның артық пульстік реакциясын көрсететін физиологиялық белсенділігі көтеріледі. Г.Д.Горбунов, психикалық процестердің физикалық жүктемелерге әсерін зерттей келе қысқа уақытта жоғарғы қарқынды жұктемелердің жүзгіштердің оймен жұмыс істеу қабілетіне оң әсерін анықтады. Бұлай әсер етудер басқа да зерттеушілердің еңбектерінде кездеседі. Алайда оқылған функциялардың оң ілгеруіне қарамастан оқылған материалды көрсетуде пайда болатын қысқа жадының уақытша көңілсіздігі пайда болады. Күн бойындағы шаршау жаңа оқу материалын есте сақтауда қиындық туғызуы мүмкін. Көп күш жұмсалына жасалынған жұмыстың 3 сағатынан кейін ой қызметі төмендейді, ал бұл жұмыстың қажу әсері көп күш жұмсалынған жұмыстан гөрі қысқа уақыттағы жадыда сақталып және ақпаратты қайталауында жоғары көрінеді. Көлемді физикалық жүктемелердің студенттің оймен жұмыс істеу қабілетіне әсерін қарастыра отырып жасалынған эксперименталды жұмыстардың нәтижелеріне тоқталып өткен жөн. М.Я. Виленский жоғарғы қарқынды спорттық сабақтардың сыналушылардың интеллектуалды дамуына әсерін зерттей келіп, осындай жүктемеден кейін оймен жұмыс істеу қабілеті 5-3 сағатқа дейін төмендейді және студенттердің өзіндік дайындықтарында кері әсер ететінін анықтаған. Сонымен бірге ол тек қана оймен жұмыс істеу қабілетін ғана төмендемей, студенттердің қозғалғыш белсенділігі 22-23% қысқаратынын білді. Сондықтан М.Я.Виленский, В.Л.Русанов көп